

広報

# MUTSU



むつ

4  
2018

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -



特集

# Mutsu Love Project

目次 contents

- 2 Mutsu Love Project information
- 8 健康コーナー
- 20 図書館だより
- 21 国際交流
- 22 ほっとジオなひとときを 他
- 24 あっと陸奥寛
- 26 この人むつちゆ星 他

# 全世代市民応援予算

— 特集 Mutsu Love Project —

## 子ども・子育て応援予算

ゆりかごの前から応援

新たな挑戦に注目!

### 例えば 特定不妊治療費助成プロジェクト 予算額 250万円

特定不妊治療を行なっている夫婦の経済的な負担軽減を図るため、保険外診療の費用の一部を助成します。

育児に対する不安を解消するために、放課後対策も含め、多様な保育サービスの充実や子育てに伴う経済的な負担の軽減、家庭における子育ての心理的な負担の軽減など、子育て環境の整備・充実を図っていくことが必要です。

むつ市は、家庭を築き子どもを産み育てるという希望をかなえ、全ての子どもが健やかに成長するまちを目指します。



いま、若い世代の流出、通信販売型の消費拡大や後継者不足により経済活力を維持することが難しい状況になっているなかで、市内の各種産業が成長し新たな産業が振興することで、新たな雇用が生まれ選ばれる好循環を築くことが求められています。

むつ市は、若い世代まで雇用が確保され、地元の人間が地元で根付くまちを目指します。



他にも

#### ハイリスク妊産婦アクセス支援プロジェクト

ハイリスク妊産婦が治療、分娩、NICU等入院児への面会等のために係る費用(交通費、宿泊費)を助成します。

#### 待機児童解消施設整備プロジェクト

0歳児の待機児童が多いため、待機児童の受入拡充を目的とした民間保育施設の改築に要する経費を助成します。

## しごとづくり応援予算

むつで生まれてむつで働くを実現

新たな挑戦に注目!

### 例えば 新規高卒者市内定着支援プロジェクト 予算額 275万円

若者の市外流出を防ぐため、高校生やその保護者を対象とした企業見学や市内就職支援フォーラムを開催します。

他にも

#### Uターン就職等推進プロジェクト

人手不足が顕在化している市内企業の人材確保等を目的として、Uターン就職を促進するためのセミナーを開催します。

#### むつ市のうまいは日本一! ステップアッププロジェクト

国内外の商談会や見本市等への出展・参加、新商品の開発及び既存商品のブラッシュアップ等を行う市内事業者を支援します。

## ひとづくり応援予算

教育で未来を拓くひとづくり

新たな挑戦に注目!

### 例えば 小中学校グローバルキャリア教育推進プロジェクト 予算額 200万円

各分野の第一線で活躍する専門家による講演会等を実施し、「本物」との出会いを提供することで、夢を育む教育を推進します。

他にも

#### むつ市立まさかり高校創設プロジェクト

難関大学や医学部への進学を希望する高校生の夢や志を支援するため、予備校の講師を招いた講習会等を実施します。

#### 中学校インクルーシブ教育推進プロジェクト

障がいのある者と障がいのない者が共に学ぶ環境を整備し、安心・安全で不自由のないスクールライフを提供します。



変化の激しい時代に、多様化・複雑化する課題を克服し未来を創造するために教育の果たす役割は大きく、一人ひとりが社会的に自立し課題を克服するため、学校教育では確かな学力、豊かな心および健やかな体の育成といった「生きる力」を、社会教育では生涯を通じてふるさとの愛着や誇りを育むことにより「地元地域へ還元、貢献したいと思う気持ち」を身につけることが求められています。

むつ市は、未来ある人材や地域のみなさまが豊かで活気のある生活を送ることができるまちを目指します。

子ども子育て応援

健康づくり応援

やさしさでつながるまち応援



みんなの笑顔がかがやいている瞬間こそがむつ市がかがやいている瞬間です。

むつ市は半島地域で地理的条件は圧倒的に不利です。インフラも医療も教育も産業も遅れていることは否めない事実です。閉塞感もあって将来にわたって不安を有している方も多いと思います。

でもそれでも、希望のあかりを政策によって見いだしていかなければなりません。

「笑顔かがやく希望のまち」そのあくなき挑戦をこれからも続けていく。全世代市民応援予算として平成30年度の予算を編成しました。(平成30年度一般施政方針より)

## 健康づくり応援予算

脱短命から健康長寿へ 健康のまちづくり友好都市へ

新たな挑戦に注目!

### 例えば 国保ヘルスデータ分析プロジェクト 予算額 156万円

健康づくりの基礎となるデータベースを、健診データ・レセプトデータを基に作成・分析し、きめ細やかな事業展開に活かします。

平成22年市区町村別生命表によると、本市の平均寿命は、全国で男性ワースト8位、女性ワースト16位と非常に低い水準となっており、生活習慣病発症リスクの高い喫煙・肥満・運動不足等の数値が全国に比べ高い傾向にあります。これを改善するためには、市民一人ひとりが主体的に心身の健康づくりや疾病予防に取り組むことが必要です。

むつ市は、どの年代も、健康に関心を持ち健(検)診を受け、自分の健康状態を知って健康づくりに取り組むことで、まち全体が活気づく元気で長寿なまちを目指します。



他にも

#### ベジタブル350プロジェクト

「野菜350グラムパック」を各種イベント等を通じ普及します。

#### カラダ健康年齢お知らせプロジェクト

健診データから得られる「健康年齢」をお知らせし、特定健診の受診率向上につなげます。

#### 糖尿病インストラクター養成プロジェクト

糖尿病重症化予防の専門職を養成し、むつ市独自の「糖尿病重症化予防プログラム」の構築を目指します。

#### ちょこっと減塩プロジェクト

高血圧は万病の元!まずは、ちょこっと減塩。「減塩メニュー協力店認定制度」や「からだ喜ぶ減塩プログラム」を実施します。

# 一般会計予算

平成30年度当初予算 382億1,600万円  
(前年度比 16.3%増)



平成30年度一般会計当初予算は、昨年8月に公表した「むつ市財政中期見通し2017」を前提とし、財政の健全化すなわち歳入規模に見合った財政規模への転換、効果的で効率的な行政運営、強固な財政基盤の確立を目指すとした財政健全化目標を達成したものとされています。

また、昨年3月に策定された「むつ市総合経営計画」に基づく初めての予算編成となり、限りある財源の中ではありますが「笑顔かがやく希望のまちむつ」の実現のため、総合経営計画の5つの基本方針に沿った「むつ市成長戦略2018」に掲げる施策を積極的に展開することとし、むつ市の成長の礎を築くため、確固たる決意を持って取り組みました。

この結果、予算額は382億1,600万円と、過去最大の予算規模となり、前年度との比較では53億5,600万円、率にして16.3%の増となりました。

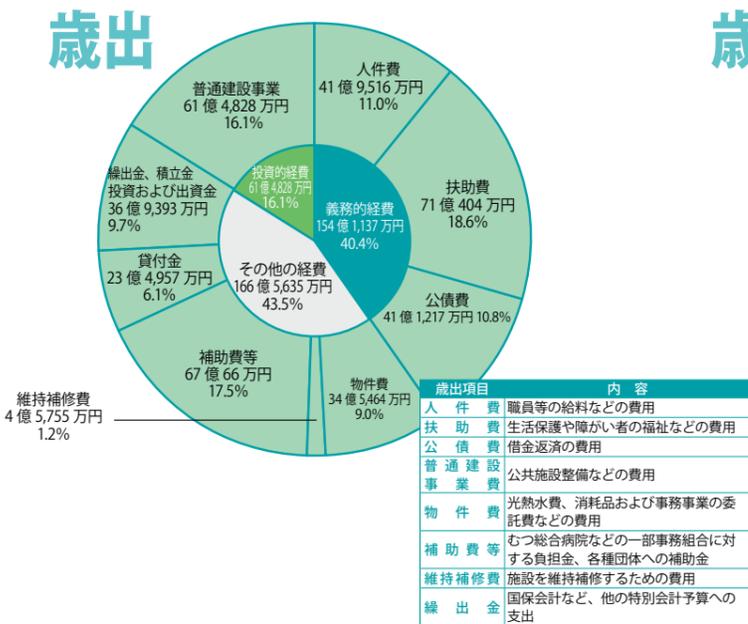
歳入は、合併特例加算の縮小等による普通交付税の減少がある一方で、市税やふるさと納税寄附金の増額が見込まれますが、自主財源比率は約26%と乏しく、依然として依存財源に頼らざるを得ない財政状況です。

歳出は、むつ市総合アリーナ整備事業や一部事務組合下北医療センターへの貸付金により増額となったものの、公共施設維持管理経費の圧縮や事務事業の見直し、繰上償還による公債費の縮減等に努めています。

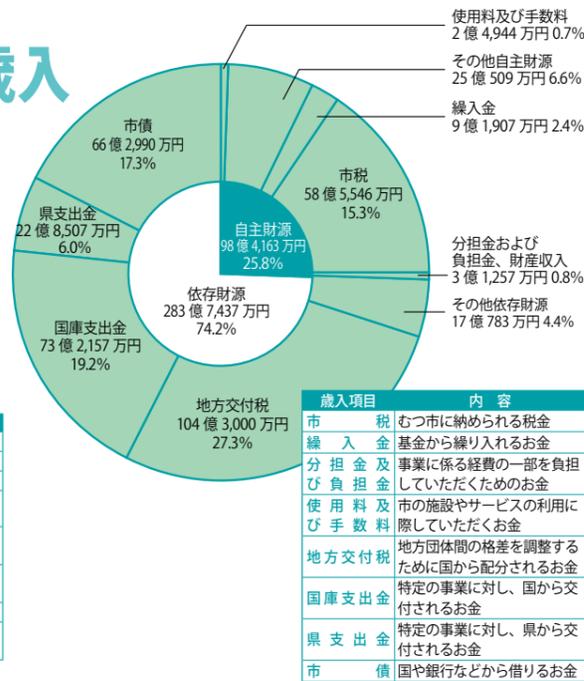
また、6つの特別会計と企業会計（水道事業）についても平成30年度当初予算が決まりました。

今後も財源の確保と効率的・効果的な予算執行に努め、将来世代に負担を先送りすることのないよう、引き続き財政の健全化に取り組みます。

## 歳出



## 歳入



歳入項目	内容
市 税	むつ市に納められる税金
繰 入 金	基金から繰り入れるお金
分 担 金 及 び 負 担 金	事業に係る経費の一部を負担していただくためのお金
使 用 料 及 び 手 数 料	市の施設やサービスの利用に際していただくお金
地 方 交 付 税	地方団体間の格差を調整するために国から配分されるお金
国 庫 支 出 金	特定の事業に対し、国から交付されるお金
県 支 出 金	特定の事業に対し、県から交付されるお金
市 債	国や銀行などから借来的るお金

## 各会計予算

	30年度	29年度	増減額	増減率
一般会計	382億1,600万円	328億6,000万円	53億5,600万円	16.3%
特別会計	144億7,952万円	158億6,502万円	△13億8,550万円	△8.7%
国民健康保険特別会計	63億799万円	78億8,846万円	△15億8,047万円	△20.0%
後期高齢者医療特別会計	5億2,917万円	5億1,133万円	1,784万円	3.5%
下水道事業特別会計	13億9,866万円	13億3,680万円	6,186万円	4.6%
公共用地取得事業特別会計	3,441万円	1,479万円	1,962万円	132.7%
介護保険特別会計	61億9,695万円	60億6,788万円	1億2,907万円	2.1%
魚市場事業特別会計	1,234万円	4,576万円	△3,342万円	△73.0%
企業(水道事業)会計	34億692万円	34億6,259万円	△5,567万円	△1.6%

- 一般会計  
市役所の基本的な仕事をする会計で、大部分がこの一般会計予算に含まれます。福祉や保健、生活環境、教育、消防、防災などに使うお金をまとめたものです。
- 特別会計  
一般会計とは切り離して特定の事業ごとに管理する予算です。保険税や使用料などの特定の収入で事業を実施します。負担と受益の関係が明確になるなどのメリットがあり、国民健康保険事業や下水道事業、魚市場事業など6つの特別会計を設けています。
- 企業会計  
民間企業のように原則として独立採算の予算です。むつ市では、水道事業がこれにあたります。



## やさしさでつながるまち応援予算

みまもりを軸に全市民がつながる

### 新たな挑戦に注目! 例えば 高齢者等見守りネットワーク 拡充プロジェクト 予算額 33万円

金融機関や認知症サポート事業所等にも参加協力を依頼し、見守りネットワークの拡大を目指します。



高齢者人口は年々増え続け、平成28年4月1日現在17,734人、高齢化率は29.5%です。今後、一人暮らしや高齢者夫婦世帯、認知症高齢者の増加とともに、介護を必要とする高齢者が増えるなか、高齢者が健康で生きがいを持って生活することができる地域社会を築くことが課題となっています。

むつ市は、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる、ふれあいと支え合いのまちを目指します。



他にも  
新たな見守り支援システム導入プロジェクト  
見守り支援システム「Me-MAMORIO」を導入し、徘徊模擬訓練等を重ねながら、実証実験を行なっています。

認知症サポーター増加プロジェクト  
「(仮称)認知症サポート認定団体制度」を新設し、地域の認知症サポーターをさらに増やしていきます。

## まちづくり応援予算

コンパクトシティで全国のまちづくりを牽引

### 新たな挑戦に注目! 例えば むつ市総合アリーナ 整備プロジェクト 予算額 37億2400万円

スポーツ活動の充実やにぎわいの創出、地域防災力の向上等を図るため、新総合アリーナの整備を進めます。



他にも  
田名部まちなか公営住宅PFIプロジェクト  
おおみなと臨海公園P-PFIプロジェクト  
川内ホタテガイ養殖残渣ジオサイクルプロジェクト  
大畑庁舎移転を核とした新たな拠点づくりプロジェクト  
脇野沢温泉を核としたまちづくり応援プロジェクト

これからのまちづくりは、都市経営コストの適正化及びコスト増大につながる市街地拡大の抑制並びに森林保全のために計画的な土地利用を進め、経済活力の向上が図られる都市構造を官民連携のもと実現していくとしたコンパクトシティ構想によるまちづくりが求められています。

むつ市は、まちの維持管理の適正化を推進し、人口密度の維持を図りながら、生活利便施設が立地し経済活動が活性化し暮らしやすいまちを目指します。

## 魅力ある選ばれるまち応援予算

世界のむつヘジオパークで前進 観光地として選ばれるまちへ

### 新たな挑戦に注目! 例えば 地域循環型社会の形成に向けた ジオサイクル推進プロジェクト 予算額 196万円

市内事業者の協力を得て生ごみ処理機を設置し、生ごみ堆肥化事業の課題や事業採算性などを検証するモデル事業を実施します。

既存の観光、特産品資源を徹底的に磨き上げるとともに、文化、歴史、風土、大地など下北ジオパークが持つ価値を付与しつつ、地域の新たな魅力を創出し、地域間競争を勝ち抜き地域ブランドを確立する必要があります。むつ市は、魅力にあふれ常に「行くならむつ市」「買うならむつ市産」と選ばれるまちを目指します。

他にも  
AIR in Mutsu Kawauchi プロジェクト  
台湾メディアプロモーションプロジェクト  
世界へ魅力発信プロジェクト  
アゲハ夜景観光推進プロジェクト  
クルーズ客船誘致・歓迎プロジェクト



# 行政は 全世代応援市役所へ

むつ市役所は、このまちに住むみんなが幸せになるために、時代（政策課題）に相応しい、市民のみなさまのニーズに対応した組織への転換を図ります。

4月からむつ市役所は、合併後最大の組織再編を行い、11部42課体制から13部43課体制になります。

## 都市整備部 建設部から都市整備部へ 2課の名称変更と2つの推進室設置

### 都市計画課

都市計画事業、屋外広告物、公園施設・駅前広場の管理・運営に関する業務を担当

### コンパクトシティ推進室

コンパクトシティの推進に関する業務を担当

### まちづくり推進課

むつ市営住宅の総合建設計画・管理・運営、建築工事の設計・監理・施工、市有建築物の営繕に関する業務を担当

### 官民連携推進室

まちづくりにかかる官民連携の推進に関する業務を担当

人口減少時代を乗り越えるべく、より持続可能な行政の実現に向け、面的規制である都市計画を中心として、建設一辺倒からコンパクトなまちづくりへシフトするため、「建設部」から「都市整備部」へ変更。

これまでの「都市政策課」を「都市計画課」に変更し、コンパクトシティ推進室を設置、各種政策との整合性などを図りながら一体的にまちづくりを推進する体制とします。

また、「建築住宅課」を「まちづくり推進課」に変更し、PPP/PFIの専門部署「官民連携推進室」を設置、都市整備における民間活力の導入や官民が協働して事業を実施する形態の導入により、スピード感をもったまちづくりが展開できる体制を整備します。



## 財務部 施設経営戦略課の新設

「管財課施設経営室」を廃止し、当該室が所管したファシリティ・マネジメントに加え、指定管理者が管理運営する施設の監督、指導を所管課と連携して一元的に担う課として「施設経営戦略課」を新設します。

### 施設経営戦略課

経営的視点に立った、公有財産・普通財産の管理等、指定管理者制度に関する業務を担当

## 総務部 新たに市長公室・行革推進室を

「政策推進課」を廃止し、秘書業務を担う「市長公室」と行政改革を担う「行革推進室」に再編。行革推進室は、働き方改革に係る職員の意識改革や人材育成の面もあることから総務課の課内室とします。

### 市長公室 行革推進室

市長・副市長の秘書業務に関する業務を担当

行政改革、働き方改革に係る職員の意識改革に関する業務を担当

## 企画政策部 企画部から企画政策部へ エネルギー戦略課を新設

全庁横断的な政策企画立案の基本的な事項を担う部局として、名称を「企画部」から「企画政策部」へ変更。むつ市が行政運営ではなく行政経営へシフトし、徹底的な目標管理型行政への転換を目指すための中心を担う部局として位置づけます。

また、増加する地熱関連の業務のほか、風力・太陽光等の再生可能エネルギー関連業務に対応するため、「企画調整課」から独立させ「エネルギー戦略課」を新設します。

### エネルギー戦略課

エネルギーに関する業務を担当

## 福祉部 保健福祉部が3つの部へ再編 健康づくり推進部 子どもみらい部

健康と福祉政策のより一層の推進と充実強化のため保健福祉部を3つの部に再編。高齢者をはじめ障がい者、生活困窮者等の福祉政策を担う「福祉部」、健康づくりの推進を担う「健康づくり推進部」ならびに子ども子育て支援を担う「子どもみらい部」を新設します。

### 福祉部

福祉政策や社会保障について、3部の中心となり政策を推し進める機能を持たせるため「福祉部」に「福祉政策課」を新設。「また、高齢者対策として重点的に対策を講ずるため「介護福祉課」を「高齢者福祉課」として地域包括支援センターとともに再編します。

### 健康づくり推進部

市民一人ひとりが健康で幸せな生活を送るため、「健康推進課」の業務のうち、健康づくりの施策を担う課として「健康づくり推進課」を新設し成人の健診受診率向上等健康づくりの施策を積極的に展開するほか、予防接種の企画及び実施の管理に関する業務等を担う課として「予防・医療課」を新設し、歯科や疾病予防対策への取組を強化します。また、国民健康保険や後期高齢者医療保険加入者を対象とした健康づくり事業の積極的な推進を図るため、民生部の「国保年金課」を健康づくり推進部に移管します。

### 子どもみらい部

これまで「児童家庭課」が所管した業務のうち、医療費や児童手当等の給付事業や保育に関する業務全般を担う課として「子ども家庭課」を、「健康推進課」が所管した業務のうち、母子保健に関する事など、子どもの健やかな成長に係る業務を担う課として「子育て支援課」を、また、子育て支援に係る児童館及びキッズパークの管理運営を統括する課として「子育て施設経営課」を新設します。

## 現行 保健福祉部

児童家庭課 生活福祉課 介護福祉課  
障害福祉課 健康推進課

## 新設 福祉部

### 福祉政策課

民生委員・日本赤十字社・青少年関係等に関する業務を担当

### 福祉法人監査室

社会福祉法人に係る事務に関する業務を担当

### 高齢者福祉課

下北圏域介護認定審議会・介護認定申請、介護保険事業等に関する業務を担当

### 地域包括支援センター

地域包括支援センター・在宅介護支援センター・地域支援事業に関する業務を担当

### 生活福祉課

生活保護・行旅病人、行旅死亡人に関する業務を担当

### 障がい福祉課

身体障がい者・知的障がい者・精神障がい者・難病患者・戦傷病者の相談及び支援に関する業務を担当

## 新設 健康づくり推進部

### 健康づくり推進課

成人保健・精神保健、健康づくりに関する業務を担当

### 国保年金課

国民健康保険、後期高齢者医療保険、国民年金に関する業務を担当

### 予防・医療課

予防接種・献血の推進に関する業務を担当

## 新設 子どもみらい部

### 子ども家庭課

児童（扶養）手当、保育所の入所・整備・保育料等に関する業務を担当

### 子育て支援課

母子保健、子育て相談に関する業務を担当

### 子育て施設経営課

キッズパーク、中島児童館・湯坂下児童館・正津川児童館の管理運営に関する業務を担当

このまちに住む  
みんなが幸せに  
なるために









北の防人大湊ボランティアガイド養成講座(昨年度第1回養成講座の様子)



65歳からの運動教室 元気☆はつらつ運動教室



みんなでむつ市を緑豊かな街に  
《ブルーベリーの苗木を無料配布》

掲載記事の詳細は、各担当にお問い合わせいただくか、ホームページ等でご確認ください。

**無事故・無違反  
優良運転者を表彰します**

交通安全協会の方で、無事故・無違反の期間が10年以上(5年刻みで50年以上まで)の方

〈対象〉  
交通安全協会の方で、無事故・無違反の期間が10年以上(5年刻みで50年以上まで)の方

〈準備するもの〉

運転免許証、印鑑、無事故・無違反証明書等申請手数料(800円)

〈申請受付期間〉

4月2日(27日(平日のみ))

〈表彰〉6月1日(予定)

〈むつ地区交通安全協会事務局(むつ警察署内) 23-6742

**みんなでむつ市を  
緑豊かな街に**

平成29年度「緑の募金運動」は、みなさまのご協力により、63万2313円の募金が集まりました。今年も「緑の募金運動」を行いますのでみなさまのご支援、ご協力をお願いします。

緑化推進委員会では、募金の還付金をもとに、町内会、学校、PTA等の緑化事業に対して助成、苗木の配布等を行なっています。植樹をしたい、実施する予定があるという団体、またその他公園等の緑化木の整備についてご相談がありましたら、お問い合わせください。



— Mutsu Love Project —

**募 集**

**65歳からの運動教室  
元気☆はつらつ運動教室**

自宅でできる運動を学習する教室を開催します。65歳以上の方はどなたでも参加できます。

コース	いつ	
むつ来さい館コース	初回5月23日 (以降月1回水曜日)	3月まで全11回 (午後2時~3時)
下北文化会館コース	初回5月18日 (以降月1回金曜日)	
中央公民館コース	初回4月27日 (以降月1回金曜日)	10月まで全6回 (午後2時~3時)
川内庁舎コース	初回5月22日 (以降月1回火曜日)	
ふれあい館コース	初回5月15日 (以降月1回火曜日)	
脇野沢地域交流センターコース	初回5月29日 (以降月1回火曜日)	

**北の防人大湊  
ボランティアガイド養成講座**

「北の防人大湊ガイドグループ」は重要文化財旧大湊水源地水道施設とそれに関わる歴史・自然等をガイドしています。一緒に「北の防人大湊」の魅力を伝え、発信してみませんか。

〈内容〉第1回目  
「大湊・芦崎ジオサイトについて」  
〈いつ〉5月12日(土)午前10時~正午  
※午前9時半までにみどりのさきもり館にお集まりください。

〈参加費〉無料

〈申込〉4月27日(金)まで

講座は全6回、6月末までの期間で開催します。

〈生涯学習課

22-1111内線3142

**「市民ふれあい農園」利用者**

野菜や草花の栽培で土に触れ、収穫の喜びと味覚を味わえる家庭菜園を楽しんでみませんか。

〈利用期間〉5月1日(火)~11月11日(日)

〈どこで〉宮後ふれあい牧場

〈対象〉市内に住所のある方

〈募集区画数〉50区画(先着順)

※原則1世帯1区画(約30㎡)

〈利用料金〉2260円

〈申込〉

**市指定ごみ袋に  
広告を掲載しませんか**

市内に事業所や店舗をお持ちのみなさま、市指定ごみ袋の表面に広告を掲載して、会社やお店のPRをしませんか? 誰もが手に取る宣伝媒体として、店舗の紹介や販売促進等にご利用ください。

〈申込〉4月6日(金)まで

〈環境政策課廃棄物対策担当

22-1111内線2464

**市営住宅入居者**

田名部畜産農業協同組合にある申込用紙に必要事項を記入のうえ、同組合へお申し込みください。(電話申込可)4月16日(月)まで

〈田名部畜産農業協同組合

22-4716

〈農林畜産振興課畜産担当

22-1111内線2623

〈募集する県営住宅〉

昭和・金谷の2団地

〈募集期間〉

4月2日(月)~10日(火)

〈入居予定日〉6月1日(金)

〈青森県県営住宅指定管理者

3月31日まで

〈野村建設(株)県営住宅係

29-6474

〈4月1日から〉

東洋建物管理(株)むつ営業所

23-4884

**むつ市下北自然の家  
「応援隊員」**

ボランティア活動の一環として主催事業での活動の補助や、周辺コースの点検などのサポート、協

〈申込〉※土日祝除く  
4月5日(木)~18日(水)  
〈入居予定日〉6月1日(金)  
〈建築住宅課市営住宅管理担当

22-1111内線2758

**世界に広めたい!  
わたしのむつ自慢**  
街中みんなが特派員!

**募集中**

あなたの「自慢」を広報むつでみんなに教えますか?

〈応募方法〉  
写真1枚にひとことメッセージを添えて、広報むつまでメールでご応募ください。  
メッセージの最初は「わたし(ぼく、オレ...)のむつ自慢は」などから始めてください。  
本文の最後に、応募者の氏名、住所、電話番号を明記ください。ペンネームでの掲載をご希望の方はそちらも明記ください。

〈応募先〉  
市企画部市民連携課 わたしのむつ自慢募集アドレス  
[info@city.mutsu.lg.jp](mailto:info@city.mutsu.lg.jp)  
応募には注意事項と禁止事項があります。  
〈市民連携課広報担当 22-1111内線 2157

# 募集

## 県立むつ高等技術専門校 在職者訓練受講生

力をしていただける「応援隊員」を募集しています。高校生以上の方ならどなたでも応募できます。電話にてお申し込みください。

問 むつ市下北自然の家  
☎ 34-6151

## 平成30年度「国税専門官」

仙台国税局では、国税専門官(国家公務員)を募集しています。

◆低圧の充電回路の敷設等の業務に係る特別教育講習(15名)  
《受講料》1902円(テキスト代含む)

〔受験資格〕  
・昭和63年4月2日から平成9年4月1日生まれの者  
・平成9年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者  
① 大学を卒業した者及び平成31年3月までに大学を卒業する見込みの者  
② 人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

◆ガス溶接技能講習(15名)  
《受講料》2980円(テキスト代含む)

〔受付期間〕3月30日(金)～4月11日(水)  
〔申込〕インターネット申込  
<http://www.finjij.go.jp/saiyo/saiyohm>

◆「IT応用科①」(定員15名)  
《申込》3月26日(月)～4月13日(金)

〔第1次試験日〕6月10日(日)  
問 仙台国税局人事第二課試験研修係  
☎ 022-263-1111

◆青森県立むつ高等技術専門校  
《申込》4月11日(水)～25日(水)

問 人事院東北事務局  
☎ 022-221-2022

◆青森県立むつ高等技術専門校  
《申込》4月11日(水)～25日(水)

◆県立むつ高等技術専門校  
《申込》4月11日(水)～23日(月)

◆青森県立むつ高等技術専門校  
《申込》4月11日(水)～25日(水)



各幼稚園による子育て支援活動(写真は星美幼稚園の様子)  
こすもす幼稚園・むつひまわり幼稚園・大湊カトリック幼稚園でも実施



第11回下北検定(チラシは事務局まで)



下北の風の会 風絵教室(親子での参加も可能)



むつ高等技術専門校(在職者訓練受講生・離職者等再就職訓練受講生募集)

ntに関する知識・技能の習得  
《受講料》無料(ただし、テキスト代等自己負担、合計3万7000円程度)

問 青森県立むつ高等技術専門校  
☎ 24-1234

## 未就園児親子教室 まめっ子サロン参加者

たんぼぼ組と一緒に、幼稚園での生活を体験します。どうぞ遊びに来てください。

《いつ》4月25日、5月30日、6月27日、7月25日、8月29日、9月19日、10月31日、11月28日、12月19日、1月30日、2月27日、3月13日、いずれも水曜日午前9時～11時まで  
問 認定こども園こすもす幼稚園  
工藤 ☎ 34-5255

## 星美幼稚園子育て支援サークル 《にこにこ・キッズ》参加者

就園前のお子さんを対象としたサークルです。同年齢のお子さんと遊ぶ機会が無い方、平日の子育てサークルには参加できない方、一緒に遊びませんか。  
《いつ》4月～3月までの土曜日  
午前10時～11時30分  
※初回は4月21日(土)・年間18回程度予定

## 大湊カトリック幼稚園子育て支援 みるきールーム参加者

大湊カトリック幼稚園では今年度からみるきールームを開設します。ボールプールやモンテッソーリ教具等で自由に楽しく遊びましょう。  
《いつ》初回は4月26日、年間20回程度。会員登録は4月9日より受付。  
《対象》2～3歳の保育園、幼稚

## 第11回下北検定

園に通園していないお子さん。詳しくはFB大湊カトリック幼稚園で検索。  
問 大湊カトリック幼稚園  
坂井 ☎ 24-1720

《いつ》5月13日(日)午前10時～10時40分  
《どこで》中央公民館  
《募集人員》100名  
《申込》4月27日(金)まで  
《検定料》無料  
《申込方法》  
① チラシ裏面の申込用紙にてFAXで申込  
② 電話にて申込  
③ 事前講習会で直接申込  
のいずれか

## 点訳赤十字奉仕団 点訳奉仕員

パソコンを使って本などの点字化を行なっています。パソコンに親しみが無くても6つのキーボードが打てれば本などを点訳できます。興味がある方は丁寧にご教えますので、ご参加ください。  
《いつ》毎月第2・4火曜日  
午後1時～4時  
※変更になる場合がありますのでご確認ください。  
《どこで》図書館  
問 点訳赤十字奉仕団 大蘭  
☎ 090-2361-5401

◆事前講習会  
講習テキスト、過去問題3年分を無料配布  
《いつ》4月22日(日)午後1時～3時  
《どこで》中央公民館  
《受講料》無料(当日参加可)  
問 下北を知る会事務局 奥島  
☎ 090-6453-1433  
下北を知る会事務局 沼田  
☎ 24-2749

## 下北の風の会 風絵教室参加者

《いつ》毎月第2・第4土曜日  
(4月～11月)午前10時～正午  
《どこで》中央公民館

## 農業体験 ファミリーファーム早掛平

初めての方でも安心、ボランティアスタッフのサポートで楽しく農業体験できます。  
《いつ》5月～11月  
《どこで》東通村大早掛平  
《利用料金》1家族3000円  
《区画》15区画(1家族8坪程度)  
《申込》4月13日(金)まで

問 下北の風の会 濱中  
☎ 090-3469-8460

問 下北を知る会事務局 奥島  
☎ 090-6453-1433



Events

冬 秋 夏 春

俳句

二月空見上げて一人句を拾ふ
除雪車の寄せる間口の嵩に泣く
若水をくめば老母も起きてくる

山田 一良
川端恵美子
太田 正信

短歌

橇に乗り坂を下れる快感を思ひ出しつつ雪を積み上ぐ
春泥を洗ひ流すとひねりたる蛇口の水の勢ひて光る

葛西 秀子
加藤 くに
菊池 圭子

川柳

手を広げ雪に翳せばジーンとくる
切れ味の鈍ったナイフ胸に有り
蔵開き神様達も午前様

渡邊 寂隆
漆館 燈火
出崎 陽子
織田 澄香

5月12日(土)～6月24日(日)
むつ市観光遊覧船「夢の平成号」
イルカウォッチングコース



昨年、むつ市観光遊覧船「夢の平成号」へ新たに追加された「イルカウォッチングコース」。

一目イルカの姿を見ようと多くの市民のみなさま、観光客に脇野沢港へ足を運んでいただきました。

陸奥湾に遊びに来てくれるイルカが間近で見られるのは約40日間。

残念ながら期待していたイルカが見当たらない・・・そんな日もありますが昨年度のイルカとの遭遇率はなんと80%!!

そんな「イルカウォッチングコース」が今年も始まります。

春から初夏にかけて陸奥湾に回遊してくる、背びれが草を刈る鎌に似ているカマイルカ。元気なイルカや鯛島をぜひ見に来てください!

車で約10分程度の場所に、4月下旬にオープン予定のコミュニティセンター脇野沢温泉、野苑公園、リフレッシュセンター鱈の里もあるので、温泉に入ってリフレッシュ!



〈運行時間〉
9:00 脇野沢港出航
10:00 脇野沢港帰航

〈料金〉(1名あたり)
大人(中学生以上) 1,800円
小学生 900円
※団体料金は15名以上で適用になります。ご利用の20日前までにお申し込みください。

〈のりば・乗船券販売所〉
脇野沢流通センター前 ☎44-2233

〈その他〉
悪天候などにより、欠航する場合がありますので、お電話でご確認ください。
ご予約優先とさせていただきます。
満員、貸切により乗船できない場合がありますので、ご了承ください。
救命用具の装着や乗船名簿記入等もございますので、運航15分前にはお越しください。
イルカは野生のため、ご覧いただけません場合があります。

〈個人向け〉
問 シェライン ☎44-2233
〈団体向け〉
問 市観光戦略課 ☎22-1111 内線2642

※定員になり次第締め切ります。
問 農業体験ボランティアグループ「風」山田
☎090-7680-7497

◆おいしい野菜の健康力
(い) 4月3日(火)午前11時～正午
(ど) 4月7日(土)午前11時～正午
(こ) 中央公民館

◆いきいき半島下北
(い) 4月3日(火)午前11時～正午
(ど) 4月7日(土)午前11時～正午
(こ) 中央公民館

古布を再利用、また思い出のある布で機織りして、新しい作品を作ってみませんか。
(い) 4月19日(木)～21日(土)
午前10時～午後3時

◆目の体操で、疲れをほぐす
(い) 4月7日(土)午前11時～正午
(ど) 中央公民館

◆いきいき半島下北
(い) 4月3日(火)午前11時～正午
(ど) 4月7日(土)午前11時～正午
(こ) 中央公民館

川内グラウンド・ゴルフ愛好会
新入会員
陸奥湾を一望できる風光明媚な川内海浜公園で、誰でも気軽にプレーを楽しみながら運動不足が解消できます。興味のある方は、気軽に一度体験においでください。
用具は無料でお貸しします。
(土) 毎週月・水・金
午前9時～正午

◆いきいき半島下北
(い) 4月3日(火)午前11時～正午
(ど) 4月7日(土)午前11時～正午
(こ) 中央公民館

◆いきいき半島下北
(い) 4月3日(火)午前11時～正午
(ど) 4月7日(土)午前11時～正午
(こ) 中央公民館

むつ市の地域サロン
介護予防体操や仲間との交流を通じて、地域づくりにつながることを目的に開催しています。
(土) 毎週月・水・金
午前9時～正午

◆いきいき半島下北
(い) 4月3日(火)午前11時～正午
(ど) 4月7日(土)午前11時～正午
(こ) 中央公民館

◆いきいき半島下北
(い) 4月3日(火)午前11時～正午
(ど) 4月7日(土)午前11時～正午
(こ) 中央公民館

青森県高等学校野球連盟の附属審判部に所属し、県内6支部約120名が活動する高校野球の審判員として、一緒に高校野球を支えていきましょう。
審判員は、青森県高野連の行事に基づき各大会の審判委員を務めます。
野球経験不問。また、各支部で練習を積み、そのスキルに応じてアマチュア野球規則委員会のライセンス等級を設定していますので、入部時の試験等もありません。まずはお気軽にご相談ください。
問 青森県高野連付属審判部むつ支部
谷川 ☎090-793-1744

◆いきいき半島下北
(い) 4月3日(火)午前11時～正午
(ど) 4月7日(土)午前11時～正午
(こ) 中央公民館

◆いきいき半島下北
(い) 4月3日(火)午前11時～正午
(ど) 4月7日(土)午前11時～正午
(こ) 中央公民館

むつ市老人クラブ連合会
「生きがいサークル」
4月の日程
はじめて参加される方はあらかじめご連絡ください。なお、お花と手芸は材料費が必要です。

老人憩の家「福寿荘」(新町)
お花教室 5日(木)・19日(木)
手芸教室 3日(火)・17日(火)
踊り教室 11日(水)・25日(水)
お茶教室 12日(木)・26日(木)
習字教室 13日(金)
コーラス教室 9日(月)・23日(月)
ダンス教室 11日(水)・25日(水)
カラオケ教室 9日(月)・23日(月)
開基・将棋教室 3日(火)・17日(火)
着付教室 4日(水)・18日(水)
ダンス教室は午後1時～3時、カラオケ・囲碁・将棋教室は午後1時～4時、その他の教室は午前10時～正午

老人憩の家「福寿荘」(川守町)
日舞教室 2日(月)・16日(月)
着付教室 10日(火)・24日(火)
唱歌教室 6日(金)・20日(金)
カラオケ教室 12日(木)・26日(木)
カラオケ教室は午後1時～4時、その他の教室は午前10時～正午

問 むつ市社会福祉協議会
☎33-3023

問 むつ市社会福祉協議会
☎33-3023

町内会に加入しましょう
町内会は、地域の方々の「連帯」を強め、「快適で住みよいまち」を目指し自主的に活動しています。また、防犯・防災の頼りとなるのも町内会です。市では、町内会への加入を促進し、地域と一体となって住みよいまちづくりを進めています。
問 市民連携課 ☎22-1111 内線2154

FAAVOしもきた
「むつ・下北を活性化させたい」「起業して仕事を生み出したい」
夢を持つあなたを応援します!
「FAAVOしもきた」はむつ市、大間町、東通村、風間浦村、佐井村の下北5市町村がFAAVOのエリアオーナーとして運営するクラウドファンディングです。クラウドファンディングとは、アイデアを実現するために必要な経費を、アイデアに共感した多数の人々から集める資金調達手段のことです。SNSを利用して、多くの方々に少額からの資金提供を呼びかけます。詳しくはむつ市市民連携課までお問い合わせください!
問 市民連携課 ☎22-1111 内線2155



4月22日(日) ※4月1日~受付開始  
来さい館 フリーマーケット

〈いつ〉4月22日(日) 9:00~14:00  
〈出店料〉1区画 1,000円  
※むつおもちゃ病院定期開院  
※不要衣類、小型家電回収ブース  
☎ むつ来さい館 ☎ 33-8191

4月~6月  
むつ科学技術館だより

4月~6月の催し  
◆シアター上映  
〈どんな〉  
五味太郎ビデオライブラリーシリーズ  
「さる・るるる」  
access「ハチドリから学ぶ 静止飛行の技術」  
◆つくってたいけん工作教室  
〈いつ〉土曜・日曜・祝日  
〈どんな〉  
「イカタコクラゲレースをつくろう!」  
◆理科実験・観察  
〈いつ〉日曜日 11:00~ 14:00~  
〈どんな〉  
4月・5月  
『超低温の世界を調べよう』  
『ドライアイスの不思議を調べよう』  
6月  
『超低温の世界を調べよう』  
『真空の世界を調べよう』  
☎ むつ科学技術館 ☎ 25-2091

4月22日(日)  
トントウビレッジ ハーバリウム教室

〈いつ〉4月22日(日) 13:00~15:00  
〈どこで〉トントウビレッジ  
〈どんな〉  
ガラス瓶に入れたドライフラワーを専用のオイルで閉じ込めた、人気のハーバリウム作り  
〈講師〉ローズミルフィ青森 横内恵美子氏  
〈対象・定員〉小学生以上・15名  
※小学生は保護者同伴  
〈参加費〉無料  
〈申込方法〉ハガキまたはメール  
〈申込締切〉4月11日(水) 消印有効  
※詳細はホームページでご確認ください。  
トントウビレッジ 検索  
☎ トントウビレッジ ☎ 48-2777

4月20日(金)~22日(日)  
早掛レイクサイドヒルキャンプ場  
無料開放



今年の早掛レイクサイドヒルキャンプ場は4月28日(土)から営業開始します。  
◆オープンイベント  
〈いつ〉4月20日(金)~22日(日)  
〈どこで〉早掛レイクサイドヒルキャンプ場  
〈対象施設〉  
・ケビンハウス3棟  
・キャンプサイト10区画 (テント・寝袋付)  
〈応募要領〉  
ハガキに①希望施設、②宿泊日、③利用人数、④応募者住所、⑤氏名、  
⑥電話番号を記入して投函してください。(4月14日(土)必着)  
※応募は1グループ1通まで。応募多数の場合はFMアジュール生放送(4/16)で公開抽選します。  
〈その他〉  
期間中テントを持ち込んで利用する場合や日帰りの場合は応募の必要はありませんが、事前に電話でお申込ください。  
☎ 早掛レイクサイドヒルキャンプ場 むつ市田名部小平館ノ内尻釜 45-18 ☎ 23-8686 (FAX 兼用)

4月21日(土)  
第21回  
国際ワイン・テイasting  
Blind Wine Tasting



ワインの説明を読んで、味見して、香りや色でどのワインなのかを推理していただきます。  
白ワイン、赤ワイン、スパークリング・ワインを用意しています。高級なワインもあります!  
一番正解が多い人には賞品があります。  
美味しいワインを一緒に楽しく飲みませんか? おつまみは用意して



ますが、食事はありません。  
〈When (いつ)〉  
4月21日(土) 18:30~20:30  
〈Where (どこで)〉  
まさかりプラザ3階会議室  
〈Cost (会費)〉2,500円  
※締め切りまでに市企画調整課(レイチェル)に直接お支払いください。締め切り後のキャンセルについては会費の返金はできません。何卒ご了承ください。  
〈定員〉25名  
〈申込締切〉4月16日(月)  
☎ 市企画調整課 国際交流推進員 レイチェル ☎ 22-1111 内線 2312

4月29日(日)  
芦崎湾の潮干狩り



潮干狩りエリアは、普段は立ち入りできませんが、海上自衛隊のご協力により、1年に1日だけ開放され楽しむことができます。  
毎年多くの市民のみなさまが訪れるほか、県外から訪れるという潮干狩りファンも!!  
家族と、友達と、職場の仲間と、是非潮干狩りをお楽しみください。



〈いつ〉4月29日(日) 6:30~12:00  
〈臨時駐車場〉  
市役所本庁舎、真砂町駐車場  
※会場まで無料シャトルバス運行  
※会場は一般車両入場禁止。自転車、オートバイに限り手押しで入退場可能  
〈最大干潮予定時刻〉9:05  
〈入場料〉  
中学生以上  
(当日券) 1,600円  
(前売券) 1,400円  
小学生以下 無料  
※前売券は東北6県のローソン、ミニストップむつ横迎町店で購入できます。  
詳しくはこちら  
☎ むつ市芦崎湾潮干狩り実行委員会 (むつ市漁業協同組合) ☎ 24-1261  
☎ 市水産振興課 ☎ 22-1111 内線 2633

5月19日(土)  
黒森山登山

〈いつ〉5月19日(土) 9:00~14:00  
〈どこで〉黒森山登山コース  
☎ むつ市下北自然の家 ☎ 34-6151

5月27日(日)  
レクリエーションミーティング~新緑編~

〈いつ〉5月27日(日) 9:30~14:30  
〈どこで〉むつ市下北自然の家  
☎ むつ市下北自然の家 ☎ 34-6151

5月12日(土)  
季節の自然観察会 春の自然観察

下北ジオパーク大湊・芦崎エリアにある大湊水源池公園内で、清々しい空気を楽しみながらの自然観察会。  
〈いつ〉5月12日(土) 10:00~12:00  
〈どこで〉大湊水源池公園内  
※集合場所は、みどりのさきもり館 9:50までに現地集合

〈講師〉北の防人大湊ボランティアガイドグループ  
ジオパーク推進員  
※事前予約必要  
〈持ち物〉飲料・筆記用具 等  
〈定員〉20名  
☎ 市生涯学習課 ☎ 22-1111 内線 3143





# 新刊ピックアップ

City Library



### 感染領域

くろき すがや / 著 (宝島社)

九州でトマトが枯死する病気が流行し、帝都大学の植物病理学者・安藤仁は農林水産省に請われ現地調査を開始した。安藤は、発見した謎のウイルスの分析を天才パイオハッカー「モモちゃん」の協力で進めるが、そんな折、トマト製品の製造販売会社の研究所に勤める旧友が変死。彼は熟さず腐りもしない新種のトマト「kagla(カグラ)」を研究していたが…。弩級のバイオサスペンス!



### 家族を家で看取る本

村松 静子 / 監修 (主婦の友社)

「家で死にたいと言われたら、その想いを叶えるために、家族はまず何をすべきか、相談先、考えるべきことがわかります。『家で死にたい』と言う患者本人は、ほとんどが覚悟ができています。右往左往してなかなか覚悟ができないのが、周りの家族です。そして、後から後悔をしても周りの家族。後悔しないために、元気なうちから読んでほしい1冊。



### かたあしの母すずめ

大島 妙子 / イラスト 椋 鳩十 / 作 (理論社)

「ぜつぼう」を知らぬかたあしすずめよ! なんとでもなれども、かなしみがおとずれようと、すずめはまげずに前をむいて、ただ見まもるしかないわたしをおどろかせるのです。ひなをひしにまもる母おやすずめの、つよくやさしいすがたをえがいたお話です。

このほかの新着図書は、『図書館新着だより』(毎月上旬発行・館内にて配布)をご覧ください。『図書館新着だより』は、市ホームページからご覧いただけます。

### 開館時間(本館)

火曜から金曜 午前9時～午後7時  
土・日・月・祝日 午前9時～午後5時  
毎月第4木曜日(図書整理日)および年末年始は休館日です。

4月の休館日



### 図書館ご利用について

詳しくはホームページで!

市立図書館 ☎ 28-3500

http://www.city.mutsu.lg.jp



### 4月の日曜シネマ

〈いつ〉

8日(日)日本語字幕版・22日(日)日本語吹替版

いずれも午後2時～

〈どんな〉

『幸せへのキセキ』

(2011年・米・124分)キャメロン・クロウ監督

# 「健康な身体」

これを維持し続けるためには「時間」と時には「少しの努力」が必要です。

むつ市は、長い将来を見据え、

若者世代から第二の人生に突入する世代までの健康意識向上を目指していきます。

多くの方が健康に興味を持って健康づくりに取り組めるよう、

今後も情報発信をしていきます。

## — まずは、むつ市の健康を知る —

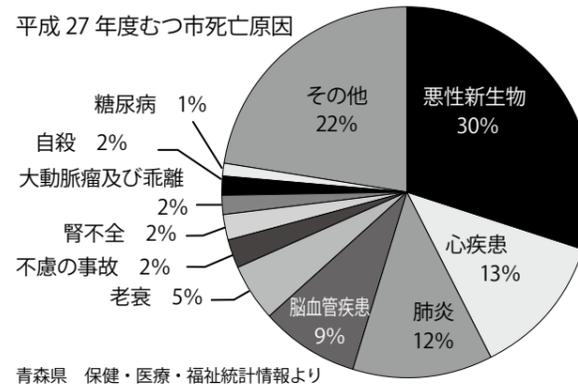
年齢階級	男			女		
	全国	青森県	むつ市	全国	青森県	むつ市
40～44	131	207	290	76	109	127
45～49	204	271	324	119	144	128
50～54	336	428	570	180	247	260
55～59	538	704	925	263	333	298
60～64	904	1183	1446	391	379	404

平成27年青森県人口動態統計  
※むつ市は平成22～26年度の5年平均死亡率と人口は平成26年12月31日住民基本台帳を使用

働き盛り世代の死亡率が青森県、全国に比べて高く、40～44歳の男性では全国に比べ2倍を超える。なぜむつ市が青森県、全国に比べて死亡率が高いのか、その死亡原因を分析する。

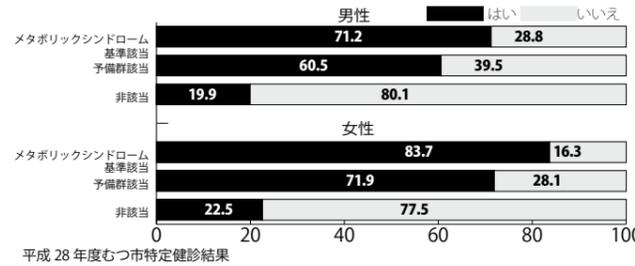


### 平成27年度むつ市死亡原因



悪性新生物(がん)、心疾患、肺炎と生活習慣病に関係が深いものが死亡原因の約6割を占める。生活習慣病は、食事の内容や喫煙習慣、運動習慣、飲酒の習慣、過度のストレスなど好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高まる。

### メタボリックシンドロームと体重の関係 — 20歳の時から体重が10kg以上増加している人の割合 —



若い頃からの積み重ねが40代となってメタボとして現れる… ※メタボリックシンドローム お腹の中に貯まる「内臓脂肪の蓄積」によって高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病の重なりが起きていること。

### 子どもチャレンジ

健康チャレンジシートで提出された健康川柳  
子どもたちの素直な気持ちをご紹介します

お母さんおいしいごはんありがとう  
黒いもや晴れなかったら相談を  
朝ごはんいっぱい食べて元気です  
山本咲瑛さん(8歳)  
長谷川和輝さん(15歳)

## 映画監督 川島雄三 生誕100年 記念企画

# 川島映画のススメ!

100年前の1918年2月4日、川島雄三は下北郡田名部町(現むつ市)に生まれ、映画監督として、51本の作品を世に残し、45歳という若さでその生涯を閉じました。むつ市が誇る映画監督川島雄三の生誕100年を記念して、その作品の一部をご紹介します。

日本一製菓の社長小原重三郎は持病に勝てず、孫娘のマドカ(美空ひばり)に席を譲る。

しかしマドカは歌劇スターを夢見る16歳の少女、仕事に熱が入るわけがない。ある日、会社の不正横流しを知ったマドカは浅草の住人、敬吾を宣伝部門に入社させ、会社経営の刷新に乗り出した。

マドカは、浅草の仲間たちの協力を得て悪徳専務らの陰謀を次々とあばいていく……。

昭和の歌姫美空ひばりが主演の映画。

16歳の美空ひばりを、会社経営を建て直す社長として描き、歌も歌わせるなど、美空ひばりを存分に活かした作品です。

オススメですっ!!



『お嬢さん社長』  
(昭和28年・松竹94分)

### 4月の献血受付日程

14日(土)	マエダストア川内店	11:00～12:00 13:30～16:00
15日(日)	ファミリーマートさとう本店	9:30～12:00 13:30～16:00
23日(月)	青森県合同庁舎 自衛隊大湊病院	10:45～12:00 13:30～16:00
25日(水)	木村鉄工所 むつ総合病院	9:30～12:00 13:30～16:00

健康マイレージ100ポイント

健康推進課献血担当 ☎ 22-1111 内線 2587

### 4月の在宅当番医

1日(日)	北村医院むつレディスクリニック	☎ 22-2135
8日(日)	ふじた脳神経クリニック	☎ 24-5557
15日(日)	三上医院	☎ 22-1011
22日(日)	中村眼科クリニック	☎ 22-2512
29日(日)	北村医院むつレディスクリニック	☎ 22-2135
30日(月)	村中内科・心療内科医院	☎ 23-0120

〈時間〉午後7時～10時

※受診の際は事前に当番医にご連絡ください。

病院内(下北消防本部) ☎ 23-3999

### むつ下北薬剤師会 4月の休日お薬電話相談

1日(日)	天馬調剤薬局	☎ 29-0220
8日(日)	たなぶ調剤薬局	☎ 090-7337-7838
15日(日)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721
22日(日)	横辺町調剤薬局	☎ 22-0118
29日(日)	金匱堂薬局	☎ 22-3134
30日(月)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721

〈時間〉午後6時～10時

休日お薬電話相談事務局

(七福薬局むつ内) ☎ 34-9490

食はからだを整える!  
栄養士考案のヘルシーレシピをご紹介します

## 健康食堂

— じゃがいもとパプリカの簡単ピクルス —



材料(4人分)  
じゃがいも 1個  
赤パプリカ 40g  
砂糖 2g  
酢 大さじ1



・作り方・



③材料を全部混ぜ合わせ、さらにレンジで2分加熱



①じゃがいもは縦長に切り、5~6分水に漬けたら皿に移してレンジ500Wで3分加熱



④冷蔵庫で冷やして食べると爽やかな酸味がおいしいですよ!



②パプリカもじゃがいもと同じくらいの大きさに



詳しくはむつ市ホームページで!

**ヘルシーバランス弁当**  
いかがですか?  
むつ市健康推進課では、カロリー抑えめなのにボリュームたっぷりなお弁当のレシピを紹介しています。バランスの良い食事のために、メニューに取り入れてみてはいかがでしょうか。また、市内にヘルシーバランス弁当を製造、販売してくれているお店があります。健康づくりの一つにお役立てください。

むつ市ヘルシーバランス弁当 検索



ヘルシーバランス弁当

昨年12月に、地域内外の人が楽しく美味しくジオパークを楽しめるツールになることを目的に認定された下北ジオパーク認定商品を取扱うお店を広報むつでご紹介します。

## ジオなひとときを ほっと

— 塩(ジオ)ラーメン —

酒肴・めし処 **大夢**

むつ市本町4-6  
☎0175-31-0559  
〈営〉18:00~2:00  
〈定休日〉月曜日



代表の小貫さんご夫妻

**お客様の7割が注文する塩ラーメン**  
釜臥山の良質な天然水と下北の豊かな海で育まれた食材に津軽海峡の天然塩と、3つの海に囲まれた恵みを生かしたラーメン。器には川内の土で作られた宇賀焼を使用し、味も見た目もジオの恵みを受けています。  
小貫さん自ら調達する大湊丹内坂下のコクのある天然水が、味はしっかりとしながらも塩分をやさしく抑えていますので、スープは遠慮なく飲み干しても問題ないとのこと。営業時間が夜ということもあり、お酒を楽しんだ締めの一

杯にもピッタリですね。  
**下北の食材は美味しい**  
「下北の食材は最高に美味しい」と小貫さん。その美味しさは長い時間をかけてまさかの大地と海が作り上げたもの。  
「地元の方には、下北の食はやっぱり美味しい」と思ってもらいたい、例えば出張でむつにいらした方には、むつに来て良かったと思ってもらいたい」  
お店では、塩ラーメンの他にも新鮮な下北の海鮮や美味しいお酒を楽しめます。



やさしい  
塩味です



下北ジオパーク認定商品の  
塩ラーメン ¥850

下北産のホタテ、イカ、岩のりに長ネギと三つ葉のった至極一杯。季節によって具材も変わり、つねに旬を味わえる。

今月は  
エイミーです!

エイミー&レイチェルの  
ヨモヤマ話

Dream Big

I am leaving Mutsu this month and this will be the final essay I write for you. To all of my friends, family, coworkers, students and acquaintances in Mutsu City, I will never forget you and I will always remember the lessons that you taught me. Thank you for giving me a chance to grow over the past 11 years. I hope I can continue to make you proud.

むつ市の皆さんには感謝し切れないほど感謝しています。

私はむつ市を離れてから一旦、アメリカの実家(いつもシアトル出身と言っていますが、実はシアトルより少し北にあるEverett市に生まれ育ち、今の実家はさらに北にあるArlington市、Lake Goodwinという湖の近くです)に荷物をおいて、シカゴの近くにある叔母の家に寄り、憧れのナイアガラの滝を見に行きます。そこからはカナダに入り、トロント、オタワ、モントリオールを巡り、一度も行ったことなかったニューヨークにも行きます。ボストンの近くに住んでいる田名部高校のALTだった大の仲良しのリンジー先生に5年ぶりに会ったり、アイスランド経由でイギリスに渡り、ヨーロッパを2ヶ月ほど旅をします。最後に

はTrans-Siberian Railwayでロシアからモンゴルに移動して、世界一周旅行の夢を実現しようとしています。旅の終わりは、もう1回日本に顔を出してからアメリカに帰る予定としていますので、もしかしたら田名部祭り辺りにむつ市でまた会えると思います。

私は世界中どこに行ってもむつ市のことが大好きで、むつ市の皆さんのことを応援しています。ムチュリンガル英語教室で教えた子供たちが大人になっても私のことを覚えているのかな~と少し寂しく思っていますが、もし中学生、高校生、大学生になってもアメリカに留学したい、英語がもっと話せるようになりたいという夢があれば、その夢をどんな形でもサポートしてあげたいと思います。また、大人の皆さんも、今からでも遅くありません!夢に向かって頑張ってください!アメリカに会いにきていただくことも歓迎します。そして、どんな夢でも叶えられると思って欲しいです。次に会うときまでに皆さんが一回りも二回りも大きく成長し、より立派になることを期待しています。そして、私も新しいことに挑戦し、今よりもたくましく、経験豊かな人間になります。

これからもレイチェルさんがむつ



国際交流推進員 レイチェルとエイミー

市のために一生懸命尽くすと思いますので、彼女の応援をよろしく願います。See you again!



### 4月レッツ国際交流

レイチェルとフリー・トーキング  
〈いつ・どこで〉

4日(水)市役所(第3会議室)

11日(水)図書館(会議室)

20日(金)市役所(第4会議室)

23日(月)公民館(青少年研修室)

※時間はいずれも午前10時~11時30分

☎企画調整課国際交流推進員

☎22-1111 内線2353

### むつ市月間 ごみ総排出量

	目指せごみ減量 資源回収にご協力を!		
	1月の値	前年同月	(前年同月比)
総排出量	1,798 t	1,845 t	(-47t)
資源回収量	165 t	168 t	(-3t)
資源回収割合	9.2%	9.1%	(+0.1ポイント)
市民1人1日の排出量	985 g	994 g	(-9g)

【参考】H27 1人1日あたりの排出量  
全国平均939g/日 青森県平均1,026g/日





2/25

## トップ選手の技術を目の前で

NTT シャイニングアークスラグビー教室

むつ市と青森県ラグビーフットボール協会共催のラグビートップリーグ所属「NTTコミュニケーションズシャイニングアークス」の選手を講師にお招きしたラグビー教室が開催され、県内15の高校から195名のラグビー部員が参加し、基礎練習からゲーム形式の練習までを行ないトップリーガーの技術を学びました。

昼食には大湊海自カレー、大湊海軍コロケやからあげが振る舞われ、最後にその日一番輝いていた高校生ラグビー部員への表彰と記念品の贈呈など、多くの高校生の思い出に残る教室となりました。

## ハイカラさんなひとときを

北の防人大湊安渡館にて大正ロマン交流会

3/10 土

参加者全員が大正ロマンを感じさせる衣装を身にまとい、まるで大正時代にタイムスリップしたかのような夜。

この日、安渡館ではモダンな雰囲気の中ジャズの生演奏やゲームを楽しみ、下北の食材をふんだんに使った料理を味わう、北の防人大湊の魅力を堪能する交流会が開かれ、参加者はみなさん普段なかなか味わうことのない時間を楽しみました。

たまには、古き良きハイカラな時代を楽しむのも良いですね！



## 思い出を胸に

市内各校で卒業証書授与式

3月

3月は市内の小中高等学校で卒業式が行われ、それぞれの卒業生に卒業証書が授与されました。卒業生のみなさんは在学中のそれぞれの思い出を胸に次なるステージに進み、あるいは進学や就職などそれぞれの道へ旅立ちます。

この日取材に訪問した大湊高等学校川内校舎の卒業生のみなさんのなかには、こみ上げた思い出に思わず涙する姿も見られました。

「ふるさとの思い出が、ふるさとを愛する気持ちになってこのまちを元気づける」みなさんがこれからも輝き続けることを願います。

市内各地の話題をお届けします!  
あつと陸奥覧

MU CHU RAN



## 未来へ羽ばたく

平成29年度むつ市長特別表彰 表彰式

3/1 木

スポーツや文化・芸術等の分野において優秀な成績を収めた方、ものづくり、製造業・加工業などの分野で卓越した技能を有する方など、市に明るい希望や感動を与えた皆様を表彰しました。

陸奥の国みらい文化奨励賞に、平成29年度楽しい子育て全国キャンペーン三行詩中学生の部で厚生労働大臣賞を受賞したむつ中学校2年の中島陽空さん、陸奥の国みらい技能奨励賞に、高校生ものづくりコンテスト2017東北大会電気工事部門第1位のむつ工業高等学校3年中道研汰さんのほか、スポーツ関係の各賞を含め全20名のみなさまが受賞しました。



## 禁煙と検診の継続を

市民健康づくり講演会

3/10 土



日本最大のがん専門病院と言われる、がん研有明病院の山口俊晴病院長を講師にお招きし、「胃がんになりやすい日本人が気をつけるべき習慣」と題して市民健康づくり講演会を開催しました。

山口先生からは癌が死因の1位で総死亡の約3割を占めること、胃がんで死なないためには「禁煙と検診の継続」が重要であることなど、貴重なご講演をいただきました。会場には約250名の参加者が、むつ市は、今後も市民のみなさまとともに健康づくりに取り組みます。

## 安全・安心へ前進

むつ警察署と市役所使用に関する協定締結

2/21 水



むつ市とむつ警察署は地震や火災などの災害で、警察署の建物が使用できなくなった場合に、市役所の会議室や駐車場の一部を代替施設として利用できるようにする協定を締結しました。協定では、むつ警察署が被災し警察署での業務が困難となった場合、防災無線設備などをむつ市役所へ移し治安維持や災害警備の拠点とすることが盛り込まれています。この協定により、むつ市とむつ警察署の更なる緊密な連携が図られ、「地域の安全・安心」のための体制強化が、また一步、前進しました。

この人

むつちゅ星

むつ市女性団体連絡協議会 会長

須藤 恵子 さん



「今から50年くらい前は、まだ『女が男の前で意見してはいけない』という時代でした。でも女性たちは、当時から『女性ももつと世の中のこと、地域のことを勉強して物を覚えなければ、地域は発展しない』そう感じていたんです。」

むつ市女性団体連絡協議会は、平成29年度をもって、その活動に終符をうちます。その背景には、協議会を組織する女性団体の減少もありますが、時代に少し男女平等の考え方が定着してきたことでもあります。須藤さんは長年にわたりむつ

市女性団体連絡協議会の会長を務められ、女性の地位向上に寄与してきました。

「世の中まだまだ平等とは言えない部分もありますが、昔に比べれば良くなりました。しかし、今は男性のこともきちんと考慮した上での男女の平等が重要となってきました。女性への配慮だけされていけばそれで良いという時代でもなくなりました。」と須藤さん。

全ての方に平等で、全ての方が幸せな世の中へ。その理念はこれからもこのまちに残ります。

# お待たせしました! コミュニティセンター 脇野沢温泉 4月22日 OPEN ですよ!

**温まる**  
水道水を沸かす方式に人工温泉システムを加え、名実ともに温泉として生まれ変わります

**集う**  
オープンスペースはお風呂上がりの休憩はもちろん様々な活動の拠点に

**味わう**  
隣接するガラスハウスで野菜やハーブを育てドリンクにしておもてなしお風呂上がりの小腹にちょうどいいお総菜なども販売します

**訪れる**  
地域の足「脇野沢交通」75歳以上限定バス・入浴・1ドリンクが1コイン(500円)のお得な割引を作りました

この春 脇野沢温泉が熱い  
2018.4.22 OPEN  
※湯かげんは適温です。

**お待たせしました!**  
平成27年9月から休館していた脇野沢温泉。約1年間のワークショップを通じて、設計から運営まで、地域のみなさんのアイデアを盛り込み、この春、脇野沢を盛り上げる新たな拠点として、営業を再開します。

平成27年より営業を休止していた脇野沢温泉が、コミュニティセンター 脇野沢温泉として帰ってきました。コミュニティセンターは、入浴施設にというだけにとどまらず、脇野沢を盛り上げる新たな拠点として賑わいを創出します。新しい脇野沢の魅力を、ぜひ味わってみてください!



問 企画部市民連携課  
☎ 22-1111 内線 2155